

Каждый из нас время от времени списывает плохое самочувствие на погоду, причем часто бывает, что одни и те же условия для одного – благо, а для другого – беда.

В последние годы «небесная канцелярия» все чаще преподносит нам сюрпризы: не редкость – резкая смена погоды, сообщения о магнитных бурях волнуют нас не меньше, чем новости экономики.

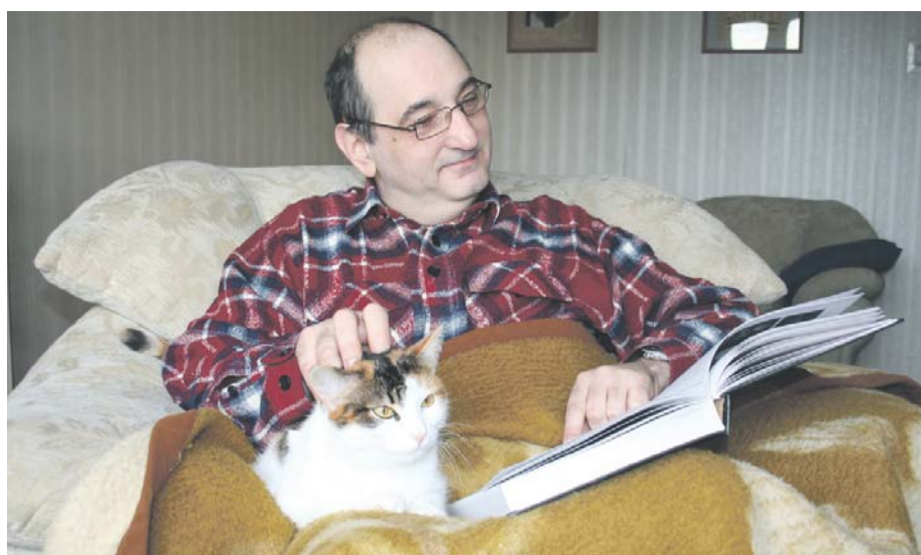
К сожалению, следует признать, что на многих людей влияют не магнитные бури как таковые, а страх перед ними. Будучи врачом скорой помощи, я приехала к одной пациентке с приступом сердечной аритмии. После объявления сильной магнитной бури она весь день ждала приступа, вот и дождалась. В тот день действительно был неблагоприятный геомагнитный фон, но еще не известно, случился бы приступ, если бы пациентка не знала о предстоящих природных катаклизмах. Безусловно, магнитная буря на солнце могла повлиять на работу человеческого «мотора», но сбрасывать со счетов страх перед ней тоже нельзя. Такие люди, по мнению врачей, страдают не метеозависимостью, а метеоневрозом.

Объяснить метеоневроз биологическими причинами невозможно, скорее, в его основе лежат проблемы с психикой. Определить «метеоневротика» несложно: его настроение и самочувствие целиком и полностью зависят от того, какая за окном погода. При виде дождя или серого неба у таких людей все буквально валится из рук. Наиболее чувствительные личности начинают искать у себя несуществующие болячки, обращаются к врачам. Врач о метеоневрозе подумает в последнюю очередь и будет вместе с пациентом искать причину.

Если вы страдаете метеоневрозом в легкой форме, то лечение очень простое – постарайтесь найти положительные стороны в плохой погоде. Например, подумайте о том, что в холодную сырую погоду можно сесть в кресло, завернуться в теплый плед и почитать интересную книгу или сладко поспать под музыку дождя. Если приходится работать, то создайте вокруг себя уютную атмосферу, помогут цветы и яркое освещение. Если «полюбить» плохую погоду не удастся, тоска и недомогание все-таки вас одолевают, возможно, придется обратиться к психотерапевту.

В наш просвещенный век нельзя полностью игнорировать достижения науки, которые свидетельствуют о существовании неразрывной связи между человеком и природой. **Начнем с самого значительного фактора – солнца.** Замечали: в погожий солнечный денек и настроение лучше, и работа спорится. Всякое движение на земле происходит главным образом благодаря той энергии, которую посылает нам солнце. Хорошо известно, что солнечная активность влияет на работу электромагнитных приборов. Ученые установили, что человеческий организм тоже является хоть и слабым, но все-таки источником электромагнитного излучения.

Через два дня после вспышки на солнце мощные потоки заряженных частиц достигают Земли и образуют вокруг нее гигантский электромагнитный контур. Взаимосвязь солнечной активности и заболеваемости установил почти 100 лет назад А. Чижевский – основоположник гелиобиологии. С тех пор выяснены механизмы влияния магнитных бурь на здоровье. Колебания магнитного поля в зависимости от частоты оказывают различные виды воз-



Сегодня мы поговорим о влиянии сил природы на наше здоровье и самочувствие, постараемся понять, как влияет на нас погода, и – что с этим делать.



Е. АРИНИНА,
врач-терапевт,
кандидат
медицинских наук

Каждая погода – БЛАГОДАТЬ

действий на организм, в частности на нервную систему, на психику, вызывая тоску без видимых причин, страх или панику. Также уязвима перед магнитными бурями и сердечно-сосудистая система. Наука доказала, а повседневная жизнь подтвердила, что во время магнитных бурь учащаются случаи гипертонических кризов, возрастает число инфарктов.

Установлено, что слабые колебания геомагнитного поля не влияют на сердце, а умеренные и сильные магнитные бури могут спровоцировать приступ аритмии. У некоторых больных артериальное давление начинает увеличиваться за сутки до того, как начнется возмущение магнитного поля. Наблюдая за гипертониками, ученые установили, что артериальное давление растет на 10-20%, и только на вторые сутки после бури давление стабилизируется. Успокою нормотоников – у людей с нормальным артериальным давлением магнитная буря не вызывает его колебаний.

Во время магнитных бурь возрастает число преждевременных родов, а к моменту окончания бури может ускоряться сама родовая деятельность. Статистика утверждает, что в «магнитные» дни повышается число аварий на транспорте, на производстве. Это происходит потому, что в центральной нервной системе преобладают процессы торможения, увеличивается время реакции на внешние раздражители, человек может стать медлительным, хуже соображает и в итоге не всегда принимает правильные решения. В дни, когда солнце «возмущается», растет число самоубийств.

Но есть и хорошие новости. В годы повышенной солнечной активности регистрируется меньшее число онкологических заболеваний. Напротив, в годы относительно «спокойного» солнца раковых опухолей выявляется больше. Ученые предполагают, что высокая солнечная активность тормозит рост опухолевых клеток.

На здоровых людей магнитные бури могут оказывать положительное влияние, а именно вызывая ощущение эмоционально-

го подъема и прилива сил. Это происходит потому, что под влиянием излучения в организме перестраивается иммунная, эндокринная и нервная системы, словно получая положительный заряд от солнца.

Избежать магнитных бурь нам вряд ли удастся, поэтому нужно быть к ним готовым. Полезно знать, что Солнце «любит» бушевать весной и осенью, в дни равноденствия. Если вспомнить о годовых циклах, то «солнечный максимум» случается раз в одиннадцать лет (следующий ожидается нас в 2011 г.). Пик плохого самочувствия приходится, как правило, на второй день после вспышки на солнце.

Подготовиться к магнитной буре позволяет прежде всего положительный психоэмоциональный настрой. Человек, находящийся в состоянии творческого подъема, малочувствителен к любым воздействиям внешних факторов. Услышав в вечерних новостях неблагоприятный прогноз, лягте пораньше спать, здоровый крепкий сон – хорошее лекарство. Не планируйте на следующий день, насколько это возможно, важные дела и поездку.

Если магнитные бури вызывают скачки давления, то лучше всего посоветоваться с врачом, какие препараты можно использовать при резком повышении артериального давления (что, безусловно, не исключает регулярное плановое лечение гипертонии). Напоминаю, что такие лекарства, как нифедипин (коринфар), каптоприл (капотен), анаприлин (обзидан), эффективно купируют гипертонический криз. Эти препараты быстро всасываются в кровь при сублингвальном (под язык) приеме. Если давление не снижается или снижается недостаточно (менее чем на 20% от исходного за 2-3 часа), то лучше вызвать скорую.

Помогают пережить «магнитные» дни чай с травами, свежесжатый сок, легкая пища. Гимнастика полезна всем в любой день, в неблагоприятный – особенно.

Немаловажный фактор погоды – **влажность воздуха.** Мудрая природа позаботилась, чтобы человеческий организм мог приспособливаться к различным условиям

жизни, поэтому сказать однозначно, при каком значении влажности воздуха мы будем чувствовать себя лучше всего, невозможно. И все-таки наиболее оптимальный уровень – 45-65% при температуре плюс 20-25°. При таких значениях воздух содержит минимальное количество вирусов, бактерий, а следовательно, риск респираторных заболеваний очень низкий.

Наиболее чувствительны к колебаниям влажности воздуха люди с легочными заболеваниями. Причем, как показывает практика, астматики по-разному реагируют на содержание влаги в воздухе. Большинство очень тяжело переносят высокую влажность, особенно при высокой температуре воздуха. А некоторые, наоборот, хорошо себя чувствуют только в сырую погоду.

Влажный воздух, особенно в холодную погоду, – настоящая беда для страдающих ревматизмом, а также людей с заболеваниями суставов и позвоночника. Порой лучше любого барометра за день-два они могут предсказать дождь. Больным сердечной недостаточностью, как правило, тоже очень плохо дышится в осеннее ненастье.

Советовать, что делать, непросто, поскольку капризы погоды нам не подвластны. Но все-таки попробуйте простые меры: с помощью легких упражнений разогрейте мышцы, чтобы усилить кровообращение. Если плохо почувствуете себя на улице, оставайтесь дома. Лекарства принимайте особенно аккуратно, не пропускайте прием таблеток или ингаляций. Посоветуйтесь с лечащим врачом об изменении или усилении лечения. При первых признаках обострения астмы необходимо увеличить количество ингаляций на 1-2 на прием. Для пациентов с сердечной недостаточностью в такие дни действует категорический запрет на соленое, жидкость тоже следует ограничить.

Излишне сухой воздух содержит мало кислорода, поэтому многие люди начинают испытывать симптомы его недостатка: быструю утомляемость, головные боли, рассеянность, сонливость и др. Именно во время отопительного сезона мы испытываем на себе все неприятности, которые влечет за собой пониженная влажность воздуха (иногда она составляет всего 10-20%).

Слизистые оболочки верхних дыхательных путей утрачивают защитную функцию, поскольку реснички, выталкивающие твердые частицы и бактерии, могут работать только в условиях оптимальной влажности. Это ведет к тому, что, находясь в сухом теплом помещении, можно заработать насморк. Здесь пыль словно летает в воздухе, а вместе с ней – бактерии, вирусы, аллергены. Сухой воздух может доставить неприятности и носителям контактных линз. Недостаток влаги в воздухе ускоряет испарение воды с кожи. Вы, наверное, замечали, что зимой мы значительно чаще используем увлажняющий крем для рук.

С сухим воздухом бороться легко. Комнатные растения послужат не только увлажнителем воздуха, но и своеобразным индикатором влажности. Можно воспользоваться увлажнителем воздуха. Самый простой способ повысить влажность воздуха в комнате – намочить махровое полотенце, положить на батарею и увлажнять по мере высыхания.

Подводя итог, хочется еще раз вспомнить слова «у природы нет плохой погоды, каждая погода – благодать», а для вас, дачников, природа – дом родной, поэтому уверена, вы с легкостью преодолеете все невзгоды.